LIMA, **JUEVES 20 DE AGOSTO DE 2026** | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | **N°21849** | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

S/ 1.20

SUPLEMENTO DE JUEGOS CON TRES PÁGINAS DE FULL DIVERSIÓN

GRATIS HOY

PÁGS. 9, 10 y 11

ojo

JUEGA con ojo

LLUVIAS CAUSAN DESTROZOS

Arrasaron tramo de la Costanera Sur en Moquegua y en Arequipa provocaron bloqueos

PERÚ Pág. 16

ESTE MARTES 25 ANTE OLA DE CRÍMENES QUE AFECTA SU SECTOR

CHOFERES SE VAN AL PARO

IMPACTO pág. 3

TRANSPORTISTAS CUESTIONAN EL "PLAN ESCUDO" Y EXIGEN REUNIÓN CON KEIKO FUJIMORI

PISTOLEROS ATACARON COMBI INFORMAL EN EL CERCADO DE LIMA Y CONDUCTOR PERDIÓ LA VIDA

¡NO MÁS MUERTES A LOS CONDUCTORES!

TAMBIÉN DISPARARON BUS DE EMPRESA CRUZ DEL SUR CUANDO SALÍA DE SU TERMINAL EN SAN LUIS RUMBO A ICA

$ CAMBIO DE DÓLAR	Compra: S/3.35 Venta: S/3.36	€ CAMBIO DE EURO	Compra: S/3.96 Venta: S/3.98

Enfrenta a Botafogo a las 7:30 de la noche en el partido de vuelta por la Sudamericana

CIENCIANO VA POR LA CLASIFICACIÓN

CRACK pág. 14

Compartido gratuitamente por o$qʊɪtäR

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que hace bien el Gobierno al ratificar su confianza en los actuales mandos de la Policía?

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que se justifica el anunciado paro de los transportistas ante la ola criminal en el país?

LA CRUDA REALIDAD

LA PACIENCIA SE ACABA

La ola criminal contra los transportistas no da tregua. En las últimas horas se han registrado dos nuevos ataques que vuelven a poner en evidencia la vulnerabilidad de quienes salen cada día a trabajar detrás de un volante. Mientras los choferes enfrentan amenazas, extorsiones y asesinatos, desde el Gobierno se les pide paciencia.

La presidenta Keiko Fujimori y el ministro de Defensa pueden hacer ese llamado, pero deberían entender que la paciencia también tiene un límite, especialmente cuando está en juego la vida. Los transportistas ya anunciaron un paro de 24 horas como medida de protesta ante una violencia que parece no tener cuándo detenerse. No se trata solo de una paralización: es el reflejo de la desesperación de un sector que siente que está solo frente al crimen. ¿Cuántas muertes más deben ocurrir para que se actúe con firmeza? Las promesas y los pedidos de calma no bastan cuando los delincuentes siguen apretando el gatillo. El país necesita resultados concretos, porque la paciencia se acaba, pero los asesinatos de choferes, lamentablemente, parecen no tener cuándo parar.

DECLARAN PRESCRITA SU PENA POR MUERTE DE 29 PERSONAS

AZIZOLLAHOFF NO CUMPLIRÁ SU CONDENA POR EL CASO UTOPÍA

El Tribunal Constitucional declaró fundado un habeas corpus y prescrita la pena de cuatro años de prisión efectiva impuesta a Alan Azizollahoff por homicidio en el caso Utopía, con lo que ordenó dejar sin efecto las órdenes de captura nacionales e internacionales que pesaban contra el prófugo empresario sudafricano. Se le condenó por el incendio del 20 de julio de 2002 en su desaparecida discoteca Utopía, donde perdieron la vida 29 personas, y huyó y nunca pisó una prisión.

YENIFER PAREDES DIRIGE GRUPO QUE VERÁ MINERÍA ILEGAL

Cuñada de Castillo preside comisión

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Yenifer Paredes, la cuñada del exmandatario Pedro Castillo, a quien considera su padre porque la crio junto a sus hijos al quedar huérfana, fue elegida ayer como presidenta de la Comisión de Energía y Minas de la Cámara de Diputados.

Por unanimidad, la diputada resultó elegida para el referido cargo durante el periodo anual de sesiones 2026-2027.

Completan la mesa directiva, los diputados Raúl Camargo (Obras) en la vicepresidencia y Milagros Santana (Partido del Buen Gobierno) en la secretaría.

Al asumir el cargo, Paredes agradeció la confianza recibida y expresó su compromiso con la conducción responsable de la comisión.

Afirmó que "vamos a buscar un consenso con todos, la gran, mediana y pequeña minería". "No vamos a apoyar la minería ilegal", manifestó a la prensa.

ojo al dato

Ella afronta investigaciones fiscales por presuntos delitos de organización criminal y lavado de activos vinculados al caso Anguía.

REINFO. Interrogada sobre extender el Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo), la legisladora recalcó que buscará alcanzar un consenso para abordar la situación de los mineros en proceso de formalizarse.

La comisión tendrá a su cargo el debate de temas del sector minero, entre ellos las medidas relacionadas con el Reinfo, la lucha contra la minería ilegal y las propuestas para regular la pequeña minería y la minería artesanal con la Ley Mape.

El expremier y excongresista del APRA Jorge del Castillo cuestionó la "idoneidad" de Paredes para el cargo.

▪ Yenifer Paredes recibió apoyo de todas las bancadas.

FOTONOTICIA

RECIBEN 15 TONELADAS DE AYUDA PARA DAMNIFICADOS

El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (Acnur) donó al Perú 15 toneladas de ayuda para los damnificados del sismo en Junín, por valor de S/420 mil. China y la naviera Cosco Shipping financiaron el transporte.

FOTO: OJO

▪ La presidenta Keiko Fujimori recibió ayer informe militar situacional.

"El Niño no va a poder con nosotros"

Tras recibir, del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, un reporte situacional de las operaciones y acciones militares en el país, la presidenta Keiko Fujimori anunció S/800 millones para labores de prevención ante el fenómeno de El Niño. "Ningún fenómeno El Niño va a poder con nosotros", advirtió.

TWITTER

BERNIE NAVARRO
Embajador de EE.UU.
@USAmbPeru

"¿Y todavía no hay indignación del pueblo (por) que China insiste en remover a Ositrán como regulador para autogobernarse en Chancay? ¡Están jugando con fuego! (Miremos cómo se activan los trols para defender lo indefendible: Ahí clarito: 'material para minería ilegal o crimen organizado'. ¿Siguen defendiendo al puerto que opera fuera la ley?)".

OJOS&OÍDOS

INABIF. La ministra de la Mujer, María Seminario, anunció cambios estructurales en el Inabif tras las denuncias de maltrato a menores. Sobre la posible fusión del Ministerio de la Mujer, en Canal N juró no haberlo "conversado" con la presidenta Keiko Fujimori.

APOYO. Luz Ibáñez, jueza de la Corte Penal Internacional y candidata a la Corte Internacional de Justicia, destacó el respaldo de otros países y pidió apoyo al Gobierno de Keiko Fujimori tras la negativa de los de José Jerí y José Balcázar.

PRENSA. El abogado especialista en temas de prensa y libertad de expresión Roberto Pereira cuestionó el proyecto de ley del diputado de Renovación Popular Aldo Bravo sobre "apología del delito" que, alertó, es "una amenaza a la libertad de expresión".

EJES. Al confirmar que acudirá hoy a la Cámara de Diputados para exponer y debatir la política general del Gobierno, el premier Luis Galarreta afirmó que con ello "buscamos que cada peruano conozca los ejes de este gabinete".

PORQUE OLA DE CRÍMENES NO PARAN, LA MADRUGADA DE AYER OCURRIERON DOS ATAQUES CONTRA CONDUCTORES

Choferes alistan paro para el martes 25

▪ Aseguran que el día del paro gran parte de la capital quedará sin servicio de transporte.

▪ Bus de Cruz del Sur fue atacado a tiros cuando salía de su terminal, con pasajeros, en San Luis.

▪ Pistoleros dispararon a chofer de combi informal, quien murió en el lugar.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Los gremios de transporte urbano de Lima y Callao anunciaron que paralizarán sus operaciones el próximo martes 25 de agosto, ante la falta de respuestas del Gobierno frente a la ola de extorsiones y atentados que golpea al sector.

La medida podría suspender gran parte del servicio en la capital y el primer puerto.

La Unión Gremial de Lima – Callao informó que la paralización será total, salvo que antes de esa fecha el Ejecutivo atienda sus reclamos y abra un canal de diálogo. Los transportistas aseguran haber solicitado en reiteradas oportunidades una reunión con la presidenta Keiko Fujimori, pero hasta el momento esta no se habría concretado.

20 SOLES
es el promedio que a diario cobran por cupos a las empresas de transporte, según información de los gremios.

Los dirigentes sostienen que durante agosto se han seguido registrando ataques contra choferes, empresarios y pasajeros. Para los gremios, ya no se trata de episodios aislados, sino de una violencia sistemática vinculada principalmente a organizaciones dedicadas a la extorsión y el sicariato.

NUEVOS ATAQUES. La madrugada de ayer estuvo marcada por dos nuevos ataques contra el transporte en la capital. Dos pistoleros que estaban en un auto con letrero de taxi acribillaron a César Christiam Díaz Barreto (33), en el cruce de las calles Saco Oliveros y Palma Parral, en Mirones Bajo, en el Cercado de Lima. Las pasajeras Sheila Meléndez Méndez (47) fue herida en el tórax y Leslie Ascaya Peña (30) terminó con una contusión.

Sus compañeros denunciaron que pagan S/ 40 diarios a la organización criminal "Callao Unido".

Horas después, un bus interprovincial de Cruz del Sur, que trasladaba pasajeros hacia Ica, fue atacado a balazos cuando circulaba por el cruce de las avenidas Canadá y Rosa Toro, en San Luis. Sujetos que se movilizaban en una moto dispararon contra la unidad y dejaron tres impactos, dos de ellos cerca de la zona del conductor. No se registraron heridos.

El presidente de la Coordinadora de Empresas de Transporte Urbano, Héctor Vargas, también cuestionó la efectividad del denominado "Plan Escudo", estrategia que contempla presencia policial y participación de las Fuerzas Armadas para reforzar la seguridad del transporte público.

Según Vargas, durante varios días consecutivos se reportaron atentados y consideró que el despliegue actual repite medidas que ya fueron aplicadas anteriormente sin conseguir reducir la violencia.

Los representantes del sector acudieron ayer al Congreso en busca de respaldo y fueron recibidos por integrantes de la bancada de Ahora Nación. Desde allí insistieron para conocer cuál será la estrategia integral que aplicará el Ejecutivo para frenar la ola criminal que afecta su sector.

ojo al dato
El fortalecimiento de las unidades policiales y fiscalías especializadas en extorsión y sicariato es la propuesta de los gremios.

REVELA QUE SE PREPARAN MEDIDAS CONTRA LA OLA CRIMINAL

MINISTRO PIDE A LOS TRANSPORTISTAS TENER PACIENCIA

El Poder Ejecutivo "está tomando" acciones e implementará medidas contra la inseguridad en el transporte, mientras se está reorganizando la comunidad de inteligencia, anunció ayer el ministro de Defensa, Rafael Belaunde.

"La población está en una situación de peligro que no es reciente. Es una situación que hemos heredado y que estamos trabajando en combatir, vamos a implementar una serie de medidas. Necesitamos también modificar el marco legal para permitir, por ejemplo, una acción mucho más decidida en la lucha contra la criminalidad", recalcó.

Pidió paciencia a los transportistas y reveló que el Ejecutivo se encuentra preparando un paquete de reformas legales y operativas urgentes destinadas a frenar la ola de extorsiones y sicariato.

DESCUBREN FÓSIL DE GRAN DELFÍN. En Ica descubrieron el fósil de una especie de delfín que habitó los mares peruanos hace 14 millones de años y alcanzaba los tres metros de largo. El hallazgo permitirá conocer más sobre los antiguos cetáceos del Perú.

▪ Temblor no liberó energía para evitar gran terremoto.

RUIDO SE SINTIÓ ANTES DE LA SACUDIDA

Fuerte temblor de 4.8 despertó a limeños

Un sismo de magnitud 4.8, que despertó a los limeños a las 5:28 de la mañana de ayer, tuvo su epicentro a 42 kilómetros al suroeste de Lurín, según el Instituto Geofísico del Perú (IGP).
El jefe del IGP, Hernando Tavera, explicó que ocurrió por el contacto entre las placas de Nazca y Sudamericana. Aclaró que un temblor de tal magnitud no libera energía como para reducir la posibilidad de un gran terremoto. Tavera explicó que el ruido previo al temblor fue generado por la onda P, mientras que la onda S produjo el fuerte sacudimiento.

▪ Habrá hoy escasa nubosidad desde tempranas horas, como ayer, en la capital.

Fuerte calor seguirá hasta este sábado

La costa peruana mantendrá temperaturas elevadas, desde hoy hasta el sábado 22 de agosto, debido al fenómeno de El Niño Costero, advirtió el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). Hoy se prevé hasta 30 °C en Lima.

DOS DE CADA TRES VIVIENDAS SON VULNERABLES

Casas no aguantan lluvias ni sismos

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

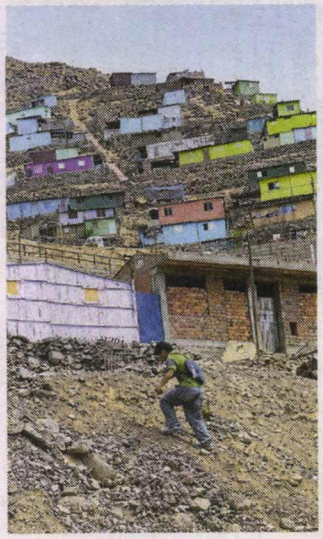
Las intensas lloviznas registradas el último fin de semana en Lima volvieron a poner en evidencia la vulnerabilidad de miles de viviendas construidas sin planificación ni criterios técnicos.

Según el exministro de Vivienda Milton von Hesse, alrededor de dos de cada tres casas de la capital fueron levantadas mediante autoconstrucción y, en muchos casos, sin planos.

"Lima es una ciudad que tiene muchas de su zonas con alta vulnerabilidad y que dejó de planificarse hace varias décadas", advirtió.

Agregó que la construcción sobre terrenos inestables, laderas o espacios susceptibles a movimientos de tierra, así como el uso inadecuado de pircas, pueden convertir a las viviendas en estructuras vulnerables frente a lluvias intensas y sismos.

Para Von Hesse, las precipitaciones registradas recientemente son una señal de que la capital no cuenta con la preparación necesaria para enfrentar estos fenómenos.



▪ Lluvias y sismos son un peligro al acecho.

ojo al dato

A nivel nacional, casi tres millones de viviendas son vulnerables a inundaciones u otros riesgos geológicos, según el Cenepred.

PELIGROS. Por otro lado, el Instituto Geológico, Minero y Metalúrgico (INGEMMET) tiene identificadas 2186 zonas críticas y más de 36,000 peligros geológicos en el país, entre ellos huaicos, deslizamientos y caídas de rocas.

Estos puntos representan áreas donde ya hubo eventos de este tipo o donde existen condiciones que podrían favorecer su ocurrencia, por lo que requieren vigilancia y medidas preventivas, especialmente ante El Niño Costero.

GRACIAS A DONANTE VOLVIÓ A RESPIRAR SIN BALÓN DE OXÍGENO

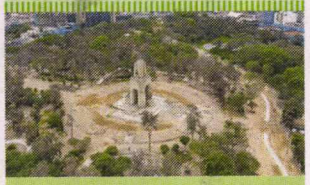
TECNÓLOGO MÉDICO RECIBE TRASPLANTE BIPULMONAR

César Tamara Evangelista, tecnólogo médico de 46 años y padre de dos niños, pasó de depender de un balón de oxígeno a volver a respirar por sus propios medios tras recibir un trasplante bipulmonar en el Hospital Almenara. El paciente padecía fibrosis pulmonar, enfermedad que comenzó a manifestarse en 2022 con tos seca y dificultad para respirar, y que progresivamente limitó su vida cotidiana. Ingresó a la lista de espera en 2025 y, diez meses después, recibió una oportunidad de vida con la donación de los pulmones de un hombre con muerte cerebral cuya familia donó sus órganos.

AL GRANO

INTERNAS HACEN MUÑECOS DEL PAPA LEÓN XIV

Mil muñecos alusivos al papa León XIV, por su visita al Perú, se han propuesto elaborar internas del penal de Mujeres de Chorrillos que integran el taller "Nanny´s Creas". Cuestan por unidad 30 soles y se venden en Cárceles Productivas.



CAMPO DE MARTE SE ENCUENTRA EN MAL ESTADO

Árboles afectados y áreas verdes secas es el rostro del Campo de Marte, en Jesús María, mientras siguen paralizadas las obras de mejoramiento iniciadas en noviembre. Vecinos exigen tomar medidas y que no dejen morir a los árboles.

FUMIGAN CASAS AFECTADAS POR LAS LLUVIAS

Para prevenir la proliferación de mosquitos que pueden contagiar el dengue u otros males, el Ministerio de Salud inició la fumigación casa por casa en los sectores de Villa El Salvador más afectados por las lluvias.

Oet

Los domingos la diversión la trae

Suplemento de juegos para toda la familia, gratis con tu diario

ojo

VEHÍCULO CAE A LAGUNA. Cinco pasajeros resultaron mal heridos luego de que el vehículo en el que viajaban habría sufrido la rotura de uno de sus neumáticos, se despistara y terminara en una laguna en la provincia de Sechura, en Piura.

▪ Madre de Blanca Córdova exige justicia.

SOSPECHAN DE SU EXPAREJA

Identifican a mujer asesinada y quemada

Como Blanca Mishel Córdova Chávez (19) fue identificada la joven cuyo cadáver quemado fue hallado, el lunes pasado, en un basural, en el frontis del centro de salud de San Cosme, en el distrito de La Victoria. Familiares acusan al ex enamorado del macabro crimen.

De acuerdo al certificado de necropsia, Blanca Córdova fue cruelmente estrangulada y acuchillada en el cuello. Luego le prendieron fuego al cuerpo sin vida.

Liliana Chávez vio por última vez a su hija la noche del sábado, en una reunión familiar y esa misma noche se encontró con su ex pareja. Blanca Córdova deseaba postular e ingresar a la Policía.

La ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Mara Seminario asistió al velorio de Blanca y manifestó que coordina con el ministro del Interior, César Astudillo la búsqueda, ubicación y captura del principal sospechoso del feminicidio. (ECF)

▪ Blanca Córdova deseaba ser Policía.

CÁMARAS DE SEGURIDAD AYUDARON A SU CAPTURA

Caen por asalto a casa de Bárbara Cayo

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Dos sujetos fueron detenidos y, según la Policía, serían los que asaltaron la casa de la conocida actriz Bárbara Cayo, el sábado último en San Isidro.

Ambos fueron identificados gracias a que las cámaras de video captaron sus rostros en pleno atraco. Con las imágenes difundidas en los medios de comunicación, detectives de Inteligencia y de la Divincri Callao reconocieron a uno de los delincuentes y fueron en su búsqueda.

Los agentes arrestaron a Oscar Fernando Tizón Purizaga (58), en la cuadra 9 del jirón Moctezuma, zona del Cercado del puerto chalaco. En la vivienda del intervenido se encontró un geolocalizador de oro, un detector de metales, dinero, medio kilo de marihuana y un cuaderno de apuntes.

CÁMARAS. De acuerdo a los videos visualizados, el detenido sería el más alto de los dos rateros, que lleva puesta una gorra deportiva verde y viste bermuda y polo azul.

Las cámaras los enfocan cuando fracturan los seguros de la puerta del inmueble de la artista, en la calle Los Ficus.

ojo al dato

Al llegar a su casa, Bárbara Cayo encontró los seguros de la puerta principal violentados y la puerta de la cochera abierta. Llamó a la Policía y serenos del distrito.

Tizón Purizaga registra antecedentes policiales por hurto agravado del 3 de abril pasado y 27 de junio del 2014. Datos que demuestran que es un curtido en robos a viviendas.

Detectives también detuvieron a Luis Alberto Flores Meiggs. Sería el sujeto que también aparece en los videos del robo. Viste jean celeste, camisa y polo claros, zapatillas blancas y una gorra deportiva negra.

A las 3 de la tarde del sábado 15 de agosto, dos malhechores, tras comprobar que nadie había en la casa de Bárbara Cayo, ingresaron por la puerta principal. Rebuscaron en la habitación de la actriz y se llevaron joyas de oro y los pasaportes peruano e italiano de la cantante y presentadora de televisión. (E.Cirilo)

▪ La actriz usó sus redes sociales para difundir el rostro de los delincuentes.

▪ LADRONES REBUSCARON TODA LA CASA.

"LOS MEXICANOS" FUERON CAPTURADOS EN UN RESTAURANTE

EXTORSIONABAN A EMPRESAS DE TRANSPORTES DEL NORTE CHICO

Mientras degustaban potajes de la Selva, tres integrantes de la banda criminal "Los Mexicanos" fueron detenidos en el distrito limeño de Puente Piedra.

La Policía los acusa de extorsionar a varias empresas de transporte interprovincial que realizan el servicio hacia el norte chico, exigiéndoles el pago de cinco mil soles.

Marcos Chero Chero (28), "Chero"; Edwin Flores Rojas (32), "Edwin"; y Juan Ramos Silva (31) "Igler" cayeron en un restaurante, ubicado en la avenida Rosa Luz.

En los celulares de los intervenidos encontraron los mensajes extorsivos que enviaron a sus víctimas. (E. Cirilo)

AL GRANO

CHAPAN A BANDA "LOS SARACAS DEL NORTE"

Fueron detenidos Frank Tafur (19), "Miller"; Jimy Yovera (47), "Jimy"; Zameer Bustamante (21) y Rosa Samaniego (40), "Rosa", "Los Saracas del Norte". Extorsionaban a dueño de centro de lavado de vehículos y un comerciante con 10 mil soles.

EXIJE JUSTICIA POR CRIMEN DE VÍCTOR FEBRE

Luz Mery Saavedra, viuda de Víctor Hugo Febre, exalcalde distrital de Veintiséis de Octubre, en Piura, que fue asesinado a balazos, pidió a las autoridades capturar al autor intelectual del asesinato de su esposo.

ATIENDEN A POLICÍAS HERIDOS EN IQUITOS

Cuatro efectivos policiales, entre ellos el coronel PNP Juan Carlos Montufar Lezama, resultaron heridos durante un operativo de desalojo en Iquitos. Se vienen recuperando en el Hospital de la Policía, cubiertos por el Saludpol.

CHILE

LLUVIAS PROVOCAN DAÑOS Y PRESIDENTE KAST TOMA MEDIDAS

Naturaleza golpea con dureza a Chile

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Quinientos ochenta personas damnificadas, tres lesionadas y una fallecida dejaron las precipitaciones, las inundaciones y los aludes en la zona norte de Chile, declarada en alerta roja por el Gobierno.

En su balance sobre el sistema frontal, muy duro en la provincia de Tocopilla, en la región de Antofagasta, el Servicio Nacional de Prevención y Respuestas ante Desastres (Senapred) reportó además 1166 personas albergadas y 22 aisladas.

Se registraron 182 casas con daños mayores y 892 con menores, a la vez que 68 inmuebles con daños en evaluación, por lo que las afectaciones aumentarían.

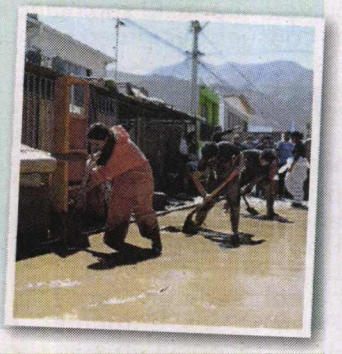
Hay rutas cerradas, cortes y sectores con tránsito suspendido por derrumbes, deslizamientos aluviales, socavones y la activación de quebradas. Los problemas se concentran especialmente en Tarapacá y Antofagasta, aunque también existen cortes en Atacama y Coquimbo.

MESA. En Antofagasta, el presidente José Kast lideró ayer una mesa de trabajo con autoridades locales y ministros del gabinete.

Se declaró el estado de catástrofe para focalizar la ayuda en Tocopilla, hacia donde se abrió una vía tras quedar el martes bloqueadas todas sus rutas.

ojo al dato

En pocas horas cayeron 30 milímetros de lluvia en el desierto de Atacama, donde el promedio anual es de cinco milímetros.

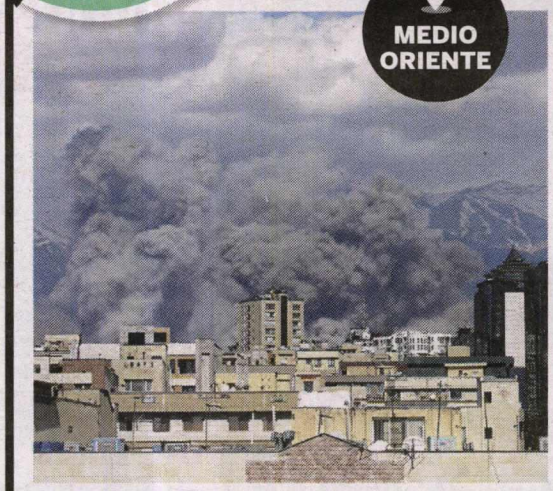


MUEREN 23 EN CHOQUE FRONTAL DE BUS Y CAMIÓN

IPIRANGA. Al menos 23 muertos provocó, la madrugada de ayer, el choque frontal entre un bus que transportaba pacientes médicos y un camión, en el sur de Brasil. El vehículo de pasajeros quedó destrozado junto al camión a la orilla de la ruta en el municipio de Ipiranga. El camión invadió el carril del otro vehículo y su conductor también murió.

BRASIL

MEDIO ORIENTE



IRÁN ATACARÁ EN EUROPA A ALIADOS DE ESTADOS UNIDOS

TEHERÁN. La Organización del Tratado del Atlántico Norte (Otan) advirtió estar "preparada" enfrentar toda amenaza y "siempre hará lo necesario para proteger a todos los aliados" tras los informes de que Irán atacaría objetivos militares estadounidenses en Europa si Washington intensifica su agresión contra la república islámica. Irán también amenazó a los países del Golfo que ayuden a Estados Unidos.

GUÍA ojo SALUD

SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS 945 693 762 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01) 776 6785 Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate
TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO 949 166 901 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA (051) 358282 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grifo Mega)
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) (frente al parque Chabuca Granda)
CHIMBOTE (043) 693 172 Av. Argentina Urb. El Pacífico Mz. C-2, L-3, nuevo Chimbote - Santa Ancash

VACUNA CONTRA EL CÁNCER TIENE ÉXITO. Las empresas farmacéuticas estadounidenses Merck y Moderna anunciaron ayer resultados positivos en la última fase de los ensayos clínicos de su tratamiento experimental con ARN mensajero contra el cáncer de piel, dirigido a pacientes con melanoma avanzado.

CHINA

CINCO MUEREN EN FIESTA POR CACHIMBOS

➡Al menos cinco personas murieron y otras 17 resultaron heridas al derrumbarse un muro durante un banquete y fiesta por el ingreso de unos jóvenes a la universidad de Sichuan. El agua de lluvia sobre un toldo aumentó la tensión ejercida por las cuerdas con que estaba sujeto al muro y este cayó.

URUGUAY

POR CULPA DEL PAPA PIERDEN VACACIONES

➡La suspensión de todas las licencias de agentes de la Policía que estaban previstas para noviembre próximo, incluidos permisos y vacaciones, dispuso el Ministerio del Interior en Uruguay con motivo de la próxima visita oficial del papa León XIV y la final de la Copa Libertadores de América 2026.

FOTOLOCA

FRANJA DE GAZA

NIÑOS Y ANIMALES DE ZOO SE CONSUELAN UNOS A OTROS

➡Después de una travesía de pueblo en pueblo, tras huir de Rafah con algunos de los animales del zoológico que rescató en medio de los bombardeos israelíes, Mahmoud Gomaa instaló, en el campamento de refugiados de Nuseirat, a leones, monos, aves y otras especies que sobreviven entre la falta de alimento, medicinas y atención veterinaria. El zoológico es visitado gratis por niños que disfrutan con los animales y se brindan consuelo recíproco en medio de la destrucción.

PUERTO RICO

UNIVERSIDAD DEL PERREO ARRANCARÁ CON HARTO FLOW

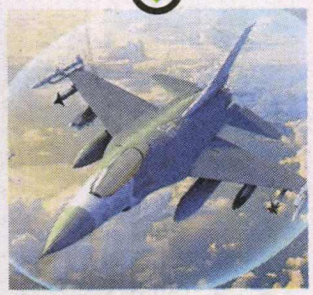
➡El legendario artista puertorriqueño Wisin anunció la creación de la Universidad del Perreo, una propuesta académica con sede en Cayey, Puerto Rico, enfocada en la docencia, investigación y difusión de la cultura urbana. Con un formato de educación superior, contempla cursos como Historia del Reggaetón, Ritmo Aplicado y Epistemología del Flow, además de becas e intercambios internacionales. Se abrieron las preadmisiones.

ESTADOS UNIDOS

TRUMP ECHA A SU AMIGO KIM JONG-UN

➡El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, reveló que su amigo y líder de Corea del Norte, Kim Jong-un, "tiene 57 armas nucleares muy potentes" y eso "nunca debió permitirse".

ASÍ FUE GLOBAL



F-16 PERUANOS HARÁN GUERRA ELECTRÓNICA

➡El sistema Viper Shield de L3Harris Technologies equipará los 12 cazas F-16 Block 70 que incorporará la Fuerza Aérea del Perú (FAP). Viper Shield es una suite digital de guerra electrónica para aumentar la supervivencia de la aeronave. El sistema detecta y responde a amenazas electromagnéticas y emplea contramedidas electrónicas frente a radares, misiles y otros sistemas adversarios.

¿SABÍAS QUE...

LAS LOMBRICES DE TIERRA COMUNES TIENEN DIEZ "CORAZONES"?

NO TIENEN DIEZ CORAZONES VERDADEROS, SINO CINCO PARES DE ARCOS AÓRTICOS (10 EN TOTAL) QUE BOMBEAN LA SANGRE COMO CORAZONES.

COLOREA

JUEGA con ojo

MENTE ÁGIL

En los círculos en blanco escribe el número de la bandera que le corresponda al país.

NUMERILETRAS

Coloque en las casillas las letras correspondientes a los números indicados. Las que faltan se obtendrán siguiendo el sentido del pensamiento.

	N									L		Q		
4	8	9	5	3	8	4	18	5	6	9	5	20	7	4

								R		U									
2	12	4	3	10	7	4	10	5	3	1	7	9	2	17	4	4	13	16	11	5

				Ñ								D		S					
1	2	14	2	8	2	15	7	4	17	4	19	4	3	3	4	15	2	3	2

		C			A	P				E		F							O
3	4	6	4	11	2	15	2	3	2	4	9	10	3	2	6	2	3	5	

RELAX

¿Cómo habría que distribuir los números 4 - 5 - 7 - 8 en los casilleros vacíos para que la suma vertical, horizontal y diagonal arroje 15?

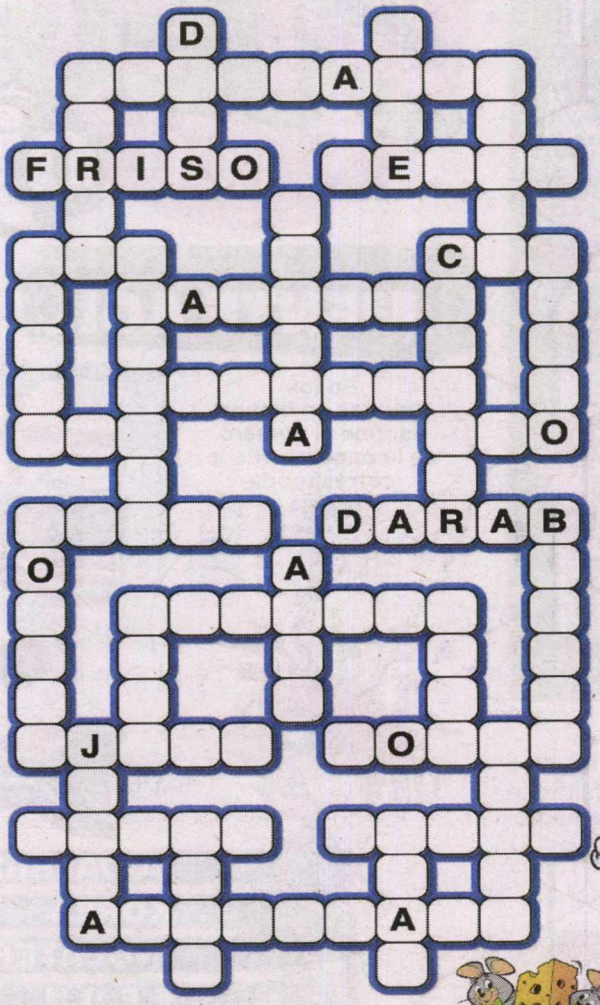
1	9	2
3	5	6
7	1	6

"EN LOS NEGOCIOS LO QUE AYER FUE FÓRMULA DE ÉXITO, MAÑANA PUEDE SER RECETA PARA EL FRACASO"

CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas alfabéticamente y de acuerdo con su cantidad de letras.

9 LETRAS
ALCÁNTARA
BRILLANTE
7 LETRAS
ABADÍAS
BARRACA
CAPOTAR
CHUNGAS
DIESTRO
6 LETRAS
APRISA
BOLERO
CÓLERA
5 LETRAS
AJETE
BURRO
CASTA
CHAPI
~~DARAB~~
ÉPICO
ETAPA
~~FRISO~~
GENIL
HUMOR
JAULA
LLADÓ
MINAR
POLEO
4 LETRAS
ANCA
CALÉ
DIOS
ENTE
IRÁN
ORCA
SEÚL
3 LETRAS
COA
COL
IBI
TAO

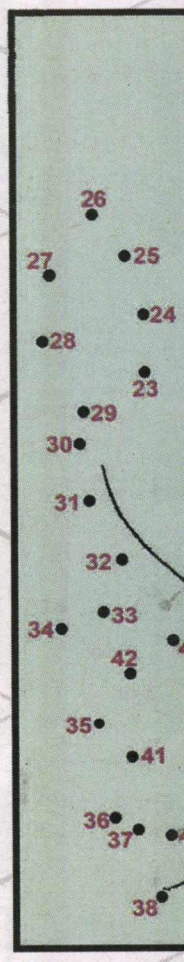


LABERINTO

Encuentre el camino para llegar al centro del laberinto.

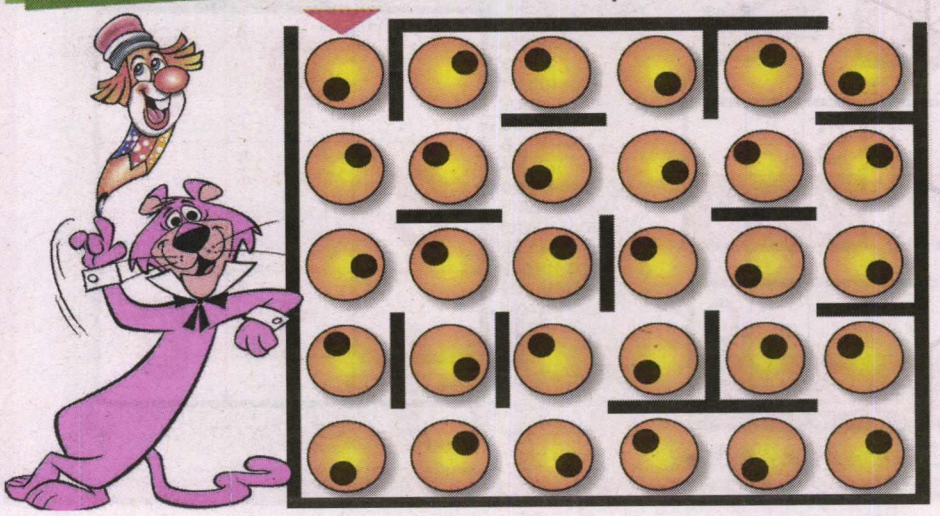
PUN

Un



CAMINO

Tocar todos los círculos sin pasar dos veces por el mismo círculo.



SÍMBOLOS

Escriba bajo los símbolos las letras correspondientes y aparecerá una enseñanza.

L	Y	V	R	N	O	Z	A	C	G	E	B	U	D

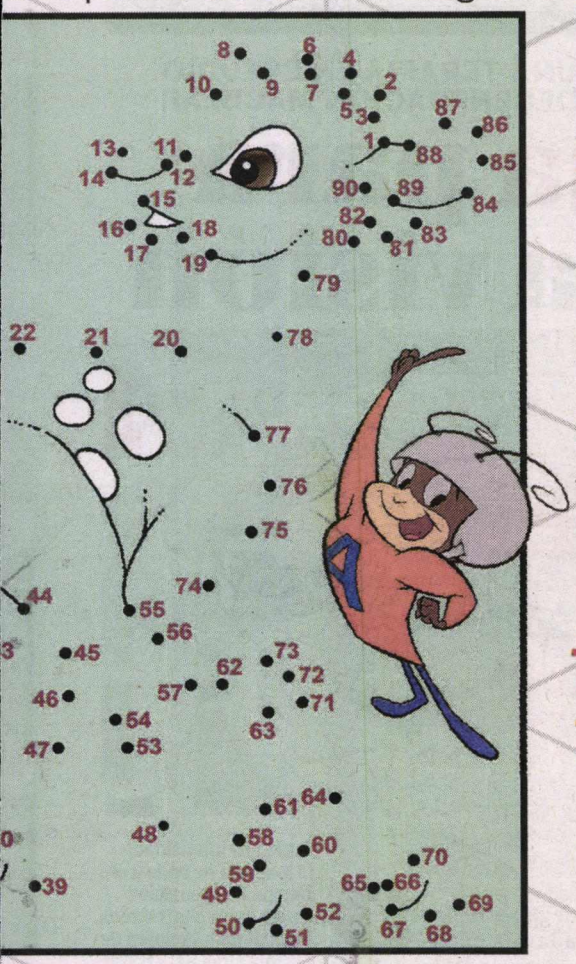
PON

Nº 190

5		
	4	
		8
	8	
1		2
	7	
2		
	3	
		7

TO A PUNTO

a los puntos hasta formar la figura.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
01 - 02 - 04 - 06 - 07 - 09 - 10 - 11 - 13 - 16
17 - 18 - 20 - 22 - 23 - 26 - 28 - 33 - 34 - 36
38 - 41 - 42 - 43 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 51
55 - 58 - 60 - 61 - 63 - 67 - 68 - 69 - 70 - 73
75 - 76 - 77 - 81 - 82 - 85 - 86 - 87 - 88 - 90
91 - 93 - 96 - 98 - 99

3 CIFRAS
043 - 079 - 101 - 121 - 123 - 126 - 131 - 160
161 - 164 - 166 - 186 - 233 - 234 - 236 - 272
336 - 346 - 348 - 363 - 364 - 367 - 436 - 444
467 - 484 - 487 - 490 - 544 - 555 - 602 - 636
639 - 644 - 646 - 663 - 664 - 667 - 669 - 764
836 - 860 - 863 - 867 - 878 - 893 - 927

4 CIFRAS
1136 - 1236 - 1286 - 1604 - 1615
2676 - 3010 - 3411 - 4126 - 4134
4775 - 6358 - 8675 - 8944

5 CIFRAS
03676 - 13469 - 18991 - 23869 - 26943
41034 - 46867 - 63330 - 64387 - 66688
66883 - 76231 - 77264 - 95676

6 CIFRAS
043467 - 123486 - 236444 - 340638
467640 - 469860 - 641467 - 684467
687777 - 723683 - 761014 - 867131
867468

7 CIFRAS
1267337 - 3164561 - 5783337 - 6767603

8 CIFRAS
01816766 - 46836746 - 54338237
55593660 - 61245678

9 CIFRAS
104567945 - 113467185 - 366148467
442415381 - 469677737 - 487661187
688867612 - 785866136 - 886467672

10 CIFRAS
0343761247 - 1666405593
6022130665 - 6734646180

11 CIFRAS
8843621467

TE MOSCA CON EL SUDOKU

	8		9		
1		7		3	
	3				5
		2		4	
			5		3
9				2	
	4		1		
5		8		7	
	2				4

Nº 191

	5				7		3	
2		4				6		5
	8		6				9	
		6		7				3
			2		9			
8				3		9		
	9				1		4	
1		2				5		9
	6		3				2	

MENTE ÁGIL

Unir cada departamento con su correspondiente provincia.

AMAZONAS	CARAVELÍ
ÁNCASH	ABANCAY
AREQUIPA	CELENDÍN
CAJAMARCA	CANGALLO
APURÍMAC	BONGARÁ
AYACUCHO	AIJA

AMAZONAS-BONGARÁ, ÁNCASH-AIJA, AREQUIPA-CARAVELÍ, CAJAMARCA-CELENDÍN, APURÍMAC-ABANCAY, AYACUCHO-CANGALLO.

SALUD Y PSICOLOGÍA

CUIDADOS PARA LA ESPALDA DE LOS ESCOLARES

El Dr. Miguel Siccha, de la Clínica Stella Maris, recomienda mantener los pies apoyados en el suelo, la espalda con soporte y usar ambos tirantes de la mochila para repartir el peso.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

REMEDIOS NATURALES PARA EL RESFRIADO

El resfriado es una enfermedad muy común causada por una infección viral. Las personas adultas suelen padecer de dos a cuatro episodios al año, mientras que los niños pueden presentar de seis a ocho. Por lo general, un resfriado es inofensivo, pero muy contagioso y dura aproximadamente una semana.

Los síntomas más frecuentes son congestión y secreción nasal, estornudos, tos, dolor de cabeza y garganta y malestar general. A diferencia de la gripe, el resfriado no provoca fiebre. Ten en cuenta que, durante un resfriado, la secreción nasal puede cambiar de color o volverse espesa.

Prevención

- Abre las ventanas de tu casa para que entre aire puro y sol.
- Utiliza un trapo húmedo para limpiar. De esa manera, no levantarás polvo.
- Sacude la ropa de cama y los colchones fuera de la casa.
- Cuando estornudes o tosas, cúbrete la boca con un pañuelo o el brazo, nunca con la mano.
- Lávate bien las manos
- Si la madre está resfriada y está dando de lactar, nunca debe suspender la lactancia.

Remedios naturales

- Para aliviar los síntomas, elige caldos de verduras que incluyan apio, poro, zanahoria, cebolla y brócoli. Añade jugo de kion y ajo al final de la receta.

Gárgaras e infusiones

- Para las gárgaras, utiliza coca, tara y limón. Para preparar infusiones, puedes emplear mullaca, borraja, tomillo y salvia. Toma una taza tibia a las 10 a. m. y 6 p. m.

Despejar la congestión

- Si la mucosidad es seca, espesa o pegajosa, mezcla ½ cucharadita de sal con ½ taza de agua tibia. Aplica 2 gotas en cada fosa nasal.

> PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS, ELIGE CALDOS DE VERDURAS QUE INCLUYAN APIO, PORO, ZANAHORIA, CEBOLLA Y BRÓCOLI. AÑADE JUGO DE KION Y AJO AL FINAL DE LA RECETA.

perezalbela Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

ALIMENTOS QUE AYUDAN A DEJAR EL CIGARRO

Manzana, zanahoria y apio pueden ayudar a manejar el deseo de fumar al aportar una sensación de saciedad.

DATOS CURIOSOS

90 %
DE LOS
casos de cáncer de pulmón se relaciona con el tabaquismo, de acuerdo a la IARC.

40
MILLONES
de adolescentes de 13 a 15 años consumen tabaco o dispositivos electrónicos, según la OMS.

¿SABÍAS QUE?

FUMAR CAMBIA LOS SABORES

Las sustancias del tabaco pueden afectar las papilas gustativas y el sentido del olfato, haciendo que los alimentos sepan y huelan menos.

LA FOTOBIOMODULACIÓN, UNA TERAPIA EN ESTUDIO FRENTE AL OJO SECO Y LA DEGENERACIÓN MACULAR

Luz roja para cuidar la visión

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En los últimos años, la luz roja ha ganado espacio en distintos tratamientos y ahora también despierta interés en la oftalmología. La fotobiomodulación utiliza determinadas longitudes de onda para estimular procesos celulares y se estudia en problemas como el ojo seco y la degeneración macular. La oftalmóloga Milagros Velazco Casapia explica en qué consiste.

ENERGÍA. La fotobiomodulación utiliza luz roja e infrarrojo cercano en dosis controladas. El estímulo puede actuar sobre las mitocondrias, relacionadas con la producción de energía celular, y se estudian sus efectos sobre el estrés oxidativo y la inflamación.

RETINA. La retina tiene una alta demanda energética porque sus células captan la luz y transmiten la información visual. Por eso se estudia si la fotobiomodulación puede estimular procesos celulares relacionados con su funcionamiento.

MÁCULA. La degeneración macular asociada a la edad es uno de sus principales campos de estudio. Algunos ensayos reportan mejoras visuales, pero la evidencia aún es limitada y no permite considerarla una cura.

SEQUEDAD. También se estudia en el ojo seco, sobre todo cuando hay disfunción de las glándulas de Meibomio. Algunas investigaciones reportan mejoras en síntomas y película lagrimal, aunque los resultados varían.

1 **Dosis.** La intensidad, la longitud de onda y el tiempo de exposición deben estar controlados. No cualquier lámpara de luz roja sirve para tratar los ojos.

2 **Exámenes.** Antes del tratamiento se evalúa el problema ocular. Según el caso, pueden solicitarse fondo de ojo, OCT o estudios de la superficie ocular y las lágrimas.

3 **Alcance.** La técnica muestra resultados prometedores, pero todavía hay diferencias entre estudios y protocolos. Su eficacia a largo plazo aún requiere más investigación.

RIESGOS

Vapear no es una salida segura al cigarrillo

Se ha popularizado la idea de que vapear es una opción libre de riesgos frente al cigarrillo. Sin embargo, el Dr. Juan Emilio Cheyre, jefe de Cirugía de Tórax de FALP, afirma que los dispositivos electrónicos contienen nicotina, metales tóxicos y otros compuestos que mantienen la exposición del organismo a sustancias dañinas y pueden afectar las mucosas respiratorias y el tejido pulmonar. Además, cambiar el cigarrillo por vapeadores mantiene la dependencia a la nicotina y no elimina los riesgos para la salud pulmonar.

CRACK

Edison Flores no tiene sitio

Hay líder para rato. Siguiendo con su política de renovación de contrato a las figuras del club, Universitario de Deportes llegó a un acuerdo con Andy Polo para que continue en el club hasta fines del 2029. El capitán terminaba su compromiso en diciembre y por pedido expreso del cuerpo técnico y en reconocimiento a su identificación y entrega se llegó rápidamente a un acuerdo.

El lateral tenía sobre la mesa la oferta hace varias semanas y no necesitó darle muchas vueltas a la decisión porque lo ofrecido por la "U" es muy ventajoso. El mundialista está en su plenitud física y aunque esta temporada, al igual que todo el plantel, le está costando ofrecer lo de años anteriores, es insustituible para Héctor Cúper en cualquiera de los sistemas que utilice.

Lo que buscan los merengues con la continuidad de Polo es que se convierta en el referente de las nuevas generaciones y en el líder de un plantel que el 2027 tendría varias bajas de jugadores veteranos. En Ate consideran que a los 31 años el futbolista está en condiciones de rendir a primer nivel por mucho tiempo y no descartan que incluso pueda regresar a la selección si vuelve a ser desequilibrante por la banda derecha como ocurrió en el tricampeonato.

FLORES SIN SITIO. Volver a ver a Edison Flores en una convocatoria de Universitario se hace cada vez más complicado. "Orejas" no entró en lista en los últimos encuentros y esto podría continuar por lo menos una semana más porque el DT ve en mejor estado de forma a otros elementos antes que el zurdo.

Si bien es cierto, el mundialista está trabajando al mismo nivel que sus compañeros e incluso por las tardes entrena con un preparador personal, su rendimiento sigue sin convencer a Cúper.

En la administración estudiantil la situación empieza a preocupar porque el número 19 tiene contrato hasta 2028 y es uno de los mejores pagados del plantel. Eso sí, los que toman decisiones saben que no es el momento de medidas drásticas y esperarán hasta fin de año para buscar la mejor solución para ambas partes. Si antes llega la opción de salir cedido no sería mal visto por ninguna de las dos partes.

ASEGURAN A SU LÍDER

LA "U" RENOVARÁ POR TRES TEMPORADAS A ANDY POLO

FIRMADOS

“Si pudiera, al primero que llamo para reforzar mi equipo es Quevedo, no lo dudaría pero ahora es jugador de Alianza”

PABLO BENGOECHEA
DT de Comerciantes FC

“Jugué en el Real Madrid, que es el club más grande del mundo, pero el Milan está al mismo nivel, cuando vienes lo entiendes”

LUKA MODRIC
Volante del AC Milan

“De tratar de traidores a los jugadores de la selección no se vuelve. Señalaron a jugadores que estaban dejando la vida”

CLAUDIO TAPIA
Presidente de la AFA

“Ya he jugado aquí varias, ver las 15 Champions que te ponen es imponente, pero verlas aquí es aún más especial”

BERNARDO SILVA
Mediocampista del Real Madrid

CIENCIANO BUSCA PASE A CUARTOS ANTE BOTAFOGO

El “Papá” sale a terminar la tarea

▪ Equipo cusqueño tiene pie y medio en la siguiente fase de la Sudamericana.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Por otra noche grande. no buscará hoy (7:30 p.m./ D. Sports) ante Botafogo su pase a los cuartos de final de la Copa Sudamericana en un Estadio Nilton Santos de Rio de Janeiro que lucirá llenó porque los locales remataron las entradas.

Los cusqueños, que llegan con una importante ventaja gracias al contundente 6-1 del partido de ida, tienen pie y medio en la siguiente ronda y su clasificación dependerá de cómo afrontan el choque.

El técnico Horacio Melgarejo sabe que los locales, que despidieron a su entrenador Franclim Carvalho y serán dirigidos por Rodrigo Bellao de la Sub-20, buscará desde el minuto uno reducir la amplia ventaja obtenida en la Ciudad Imperial.

Por este motivo, el DT del “Papá” tomará sus precauciones y presentaría un mediocampo con tres mediocentros para controlar las arremetidas de los brasileños sin que esto signifique renunciar al ataque.

A Gerson Barreto y Santiago Arias se sumaría Ademar Robles que ocuparía la plaza de Alejandro Hohberg que pasaría a ser el cerebro del equipo. Arriba quedarían Carlos Garcés y Cristian “Cachito” Sousa. Mathías Succar, autor de un hat trick en el duelo de ida, y Neri Bandiera, que también le anotó al “Fogao”, quedarán a la expectativa.

ojo al dato

El partido entre Sport Boys y Sporting Cristal por la séptima fecha del Clausura se jugará el 30 de agosto en el Estadio Hugo Sotil de Villa el Salvador.

MUEVE SISTEMA

ALIANZA CAMBIA PARA AREQUIPA

De sus últimas 5 visitas a Arequipa, Alianza Lima perdió en 4 de ellas por lo que el DT Pablo Guede tomará todas las precauciones y una de ellas es el cambio de sistema. Los íntimos jugarían con un 3-5-2, esquema con el que ganaron 1-0 en la UNSA en el 2025 y así contrarrestarían la ofensiva “dominó”. Para ello, el defensa Gianfranco Chávez entraría al equipo y el que se iría a la banca es el volante Jesús Castillo. Paolo Guerrero seguirá de suplente.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

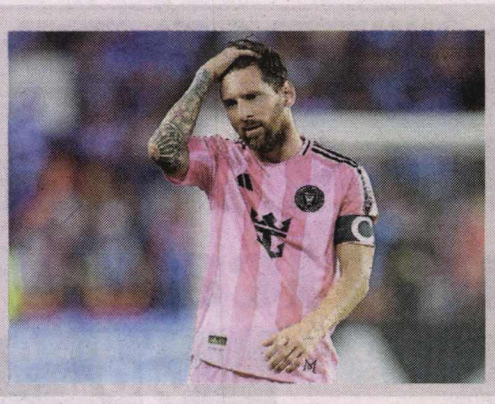
EN ALIANZA CAYÓ MAL QUE JUAN PABLO II LLEVE SU PARTIDO POR LA OCTAVA FECHA A CHONGOYAPE

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gente, vengo más embalado que los directivos de Alianza Lima preguntándose ¿por qué Juan Pablo II lleva su partido por la octava fecha a Chongoyape? y no a Trujillo o lo trae a Lima, como sí lo hizo en su día con Universitario. En Matute empiezan a ver una “mano negra”, aunque esto no lo comparte el plantel y cuerpo técnico que entiende que los norteños están priorizando lo deportivo a lo económico y no se hacen problemas. **¡CHEEEEESSSSS!**

Una pésima noticia recibió Christofer Gonzales. Luego de una minuciosa revisión, el departamento médico de Sporting Cristal decidió que “Canchita” no vuelva a las canchas hasta el próximo año. La operación a la rodilla afectada demandará por lo menos tres meses de recuperación y luego recién podrá empezar a entrenar. El problema para el volante es que su contrato termina en diciembre y su renovación está en el aire. **¡OJITO, OJITO!**

No todo son malas noticias en Sport Boys. Un grupo empresarial extranjero estaría dispuesto a asumir la deuda de la “Misilera” y también invertir una importante cantidad para armar un equipo competitivo para el Centenario. Los representantes de esta gente están buscando un acercamiento con la SUNAT que es la encargada de designar al administrador de los rosados. De concretarse la operación, se mantendría a Carlos Desio como DT y a las principales figuras del cuadro. **¡HUUUMMM!**

Agustín Álvarez Wallace debería hacerle un reconocimiento especial a Pablo Bengoechea. El técnico de Comerciantes FC dio una entrevista y en ella habló maravillas del nuevo jugador de Sporting Cristal. El exaliancista y el volante coincidieron en Peñarol cuando el primero era gerente deportivo de los aurinegros y por eso conoce bien las condiciones de su compatriota. Bueno, mi gente, esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



EN INTER MIAMI CREEN QUE SIGUE MUY AFECTADO

MESSI IRÍA A TERAPIA PSICOLÓGICA POR MUERTE DE SU PADRE

Inter Miami no atraviesa un buen momento como tampoco su estrella Lionel Messi quien hace menos de dos semanas perdió a su padre Jorge, situación que lo tendría en una depresión. "Desde que regresó de sus vacaciones, ha sembrado la preocupación. No se le ve sonreír, y está totalmente hundido por la pérdida de su papá. Inter analiza varias respuesta a esto y tanto la asistencia de un psicólogo, como un par de semanas de descanso no se descartan", señalaron medios estadounidenses. Además, en el cuadro de la MLS temen que el astro corte el contrato que firmó hasta el 2028 y se retire a fin de año.

PORTUGUÉS DEJÓ EN CLARO QUE JUGADOR DUDÓ Y ESO NO ESTUVO BIEN

Mourinho le "pegó" a Rodri por ir al Barza

En el Real Madrid aplicaron la fábula de "La Zorra y las Uvas" para dar su versión sobre el fallido fichaje del mediocampista español Rodri, quien prefirió irse al Barcelona antes que anclar en la "Casa Blanca". Lo hizo mediante su entrenador José Mourinho en una entrevista con "El Chiringuito".

"Lo que pienso que ha pasado, y hablo de mí, es que las dudas que Rodri ha tenido me han creado dudas a mí. Es un jugador extraordinario y muy correcto con nosotros. Pienso que el Madrid es de una dimensión que no puede tener jugadores que se lo piensan dos veces. Si contactas, el jugador te tiene que preguntar cuándo tiene que ir", dijo el entrenador.

Todo lo contrario fue cuando "Mou" fue preguntado por Kylian Mbappé a quien entrenará por primera vez. "Su potencial está sencillamente a nivel estratosférico. ¡Es realmente increíble! En los entrenamientos incluso me hace reír porque juega demasiado bien", expresó "The Special One".

De otro lado, Mourinho manifestó su sentir por el regreso al Madrid. "El ADN es el mismo, pero me he vuelto más maduro, menos emocional y con más control sobre mí mismo", dijo.

▪ "The Special One" sí elogió a Kylian Mbappé y su calidad

LENTE OJO

KANE EL DUEÑO DE LA BOTA

El delantero del Bayern Munich, Harry Kane recibió la Bota de Oro 2026 como máximo goleador de las Ligas europeas gracias a los 36 tantos que hizo en la Bundesliga.

POR: JAVIER CABELLO

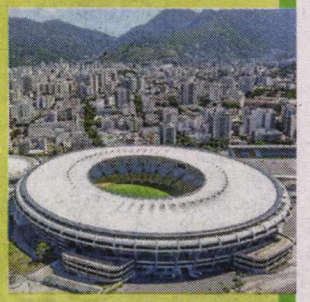
JAVIER POR EL MUNDO

RECUERDOS DE BRASIL

Todo puede suceder en el fútbol y, por eso, hoy en Brasil el club Cienciano del Cusco tiene una gran oportunidad de ubicarse entre los ocho mejores equipos de la Copa Sudamericana y avanzar a los cuartos de final. Aunque parte con una diferencia de goles favorable, el conjunto cusqueño deberá ratificar en la cancha que está preparado para afrontar este desafío y recordar aquella campaña de hace 23 años, cuando alcanzó estas instancias y terminó celebrando un histórico título.

El estadio Olímpico Nilton Santos, en Río de Janeiro, donde jugará el "Papá" contra el Botafogo, me trae muchos recuerdos. Este recinto fue utilizado por la selección peruana para sus entrenamientos previos a la Copa América Brasil 2021. Estuve allí siguiendo al equipo dirigido por Ricardo Gareca durante su participación en aquel torneo.

Volver hoy a este escenario, aunque sea a la distancia de aquel recuerdo, me lleva inevitablemente a esos días en los que acompañé a la selección peruana por tierras brasileñas.



Al llegar a Río de Janeiro, lo primero que hice fue ir a conocer el mítico estadio Maracaná, un gigantesco campo donde han jugado grandes figuras del fútbol brasileño como Pelé, Garrincha, Tostao, Sócrates, Romário, Bebeto, Ronaldo, Ronaldinho, Kaká, Neymar, entre otros.

Llegar hasta allí fue muy rápido, debido a que existe una estación de tren frente al estadio. Apenas descendí, caminé unos cuantos metros y la imponente estructura del Maracaná apareció ante mis ojos. Comprendí que estaba frente a uno de los templos más emblemáticos de la historia del fútbol mundial.

Recuerdo que recorrí todo su perímetro, de un lado al otro, hasta encontrarme con un personaje inusual. Decía ser el "nieto" de Pelé. "Bom dia", le dije a Marcio, quien se gana la vida haciendo "pataditas" a cambio de unas monedas que le entregan los turistas. Vestido con el uniforme de la "verdeamarela", puede hacer malabares con el balón durante varios minutos sin dejarlo caer al piso. Allí, frente al mítico Maracaná, Marcio convertía su habilidad con la pelota en un pequeño espectáculo para quienes llegábamos atraídos por la historia y la magia del fútbol brasileño. Después descubrí que Marcio no era familiar de Pelé. Su supuesto parentesco con el "Rey del fútbol" era parte de su personaje para atraer a los turistas y ganarse unos reales o algunos dólares.

Era apenas el primer día en el país de la samba y mi travesía recién comenzaba. Al día siguiente tenía que enrumbar hacia Porto Alegre, donde me esperaba un clima templado y una nueva parada en este recorrido por Brasil. El viaje duraría casi un mes, reporteando los pormenores de la Blanquirroja, que terminaría llegando a la gran final pero esa es otra historia. Nos vemos.

CUSCO

TURISTAS QUEDARON VARADOS POR CIERRE DE CAMINOS INKA

CUSCO. Por el cierre de las rutas 1, 2 y 3 de los Caminos Inka por la emergencia tras las lluvias, 232 turistas y 416 porteadores pernoctaron en comunidades del distrito de Machupicchu. Del total, 118 turistas y 158 porteadores durmieron en Huayllabamba; mientras 114 turistas y 258 porteadores en Tarayoc y Tunasmoqo.

SUR

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Y QUEBRADA ACTIVADA CORTA A CARRETERA COSTANERA

Lluvias destruyen la Panamericana

Las intensas lluvias en el sur del país causan destrozos en las pistas y mantienen bloqueados tramos de las carreteras Panamericana Sur, en Arequipa, y Costanera Sur, en Moquegua, donde camiones, ómnibus y autos particulares permanecen varados.

Entre los kilómetros 723 al 733 de la Panamericana Sur, el bloqueo es total con vehículos varados en el tramo entre Atico y Ocoña, en la provincia arequipeña de Caravelí, en la zona de Quebrada Honda.

ROTA. En la Costanera Sur, destaca la plataforma rota de la pista, al activarse una quebrada a la altura del sector Tacahuay-Enersur, en el kilómetro 264+600, en la ruta hacia Ilo, donde habilitaron pases y vías provisionales con restricciones.

▪ Vehículos varados en Arequipa y la pista rota en Moquegua.

ojo al dato

Toneladas de alimentos se echan a perder en la Panamericana Sur por causa del bloqueo debido a huaicos y deslizamientos.

*Distribución a nivel nacional. Razón social: PRENSMART S.A.C. RUC: 20100087945

ojo con la salud 37

Sigue cuidando tu salud con estas megaláminas.

Son 10 nuevas entregas coleccionables en las que te daremos la receta para sentirte saludable.

Llévalas GRATIS todos los VIERNES
Por la compra de tu diario OJO

ojo LA NOTICIA SIN TANTA VUELTA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EL ARTE DE SANAR CON LAS MANOS	EL SECRETO JAPONÉS PARA LA SANA LONGEVIDAD	PREVENIR ES VIVIR	CÓMO NUTRIRSE SI NO TENEMOS VESÍCULA	CÓMO ELEVAR LAS DEFENSAS	PLANTAS PARA LA PROSPERIDAD	LA ANEMIA FERROPÉNICA INFANTIL	NUTRICIÓN EN LA TERCERA Y CUARTA EDAD	ALIMENTOS ORIENTALES NUTRITIVOS EN NUESTRA COCINA	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN
17 JUL	24 JUL	31 JUL	7 AGO	14 AGO	21 AGO	28 AGO	4 SEP	11 SEP	18 SEP

AÍDA MARTÍNEZ "JALE" DE "NADIE SABE". La arequipeña, Aída Martínez, es la nueva panelista del pódcast "Nadie sabe" y está agradecida con la oportunidad que le ha dado el productor del streaming Giancarlo Cossio. "Estoy contenta y y feliz", dijo.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **SAMAHARA LOBATÓN** ya se encuentra en Miami para participar en el reality "La Prisión del Destino", donde se reencontrará con **YOUNA**, padre de su hija mayor... **JAZMÍN PINEDO** cumplió 36 años y se autorregaló una casa y dijo que es un sueño conseguido con mucho esfuerzo y trabajo. Por cierto, la chinita llegó con las justas y con los zapatos en las manos a la conducción de "+ espectáculos"... **KAREN DEJO** contó que su hija escuchó en TikTok a un patita que pronóstico que habría un terremoto entre la madrugada del lunes o martes, se sugestionó, se asustó y no durmió en toda la noche... **ETHEL POZO** contó que ella y sus hijas salieron corriendo con el temblor y se olvidaron de su perrito... Nos vamos, nos vemos mañana.

Pánfila: Temblor y lluvias me tienen "tiki, tiki"

DICE QUE VECINOS DE VILLA EL SALVADOR SE AYUDAN Y ESPERAN NO VIVIR TRAGEDIA DE VENEZUELA Y COLOMBIA

CARLA CHÉVEZ

María Victoria Santana, la popular "Pánfila" señaló que el temblor que se sintió la madruga de ayer en Lima, y las lluvias que inundaron varias casas de Villa el Salvador, distrito donde vive, la pusieron bastante nerviosa y espera no vivamos una desgracia como la de Venezuela y Colombia.

"Creo que el nerviosismo no solo es mío, es de muchos, porque este temblor, que nos angustió, cuando empezó a sacudir corrí a ver a mis hijos y mis padres. Es que esta semana a Villa el Salvador le pasó de todo, las lluvias inundaron muchas casas, hasta un bus quedó atrapado en medio del agua. Ha sido una semana muy trágica para mi comunidad", señaló.

También contó que los vecinos de Villa el Salvador se están ayudando entre ellos.

"Mi barrio siempre se caracterizó por tener a gente 'chambera', que se da la mano y eso es lo que estamos haciendo ahora. Estoy ayudando en las zonas afectadas por las lluvias, preguntando si alguna persona fue afectada por el temblor y mientras hacemos esto, a los vecinos les escucho decir: 'Ojalá no vivamos lo de Venezuela y Colombia'. No es dramatismo, hay que estar alertas, siempre con nuestra mochila lista y seguir las indicaciones que nos dan para evacuar. Sí, estoy 'tiki, tiki', pero hay que sobreponerse", precisó.

LLUVIAS CAUSARON INUNDACIONES.

ojo al dato

La "Pánfila" también contó que está postulando para regidora en Villa el Salvador y de ser electa intensificará el trabajo social.

Onelia asistió a fiesta con su saliente Kevin.

COINCIDIÓ CON MARIO EN BODA DE AMIGA

Onelia: Estoy en otra etapa de mi vida

Onelia Molina coincidió en el matrimonio de su mejor amiga con su expareja Mario Irivarren; sin embargo, descartó que se hayan cruzado o tenido algún acercamiento. "No tengo ningún problema (de coincidir con Mario), cada uno con su vida. No me lo crucé, no hubo ningún acercamiento y no lo habrá ni ahora ni más adelante. Yo sí sé poner ciertos límites y por respeto a Kevin (Díaz) no voy a omitir ningún tipo de opinión (sobre Mario). Estoy en otra etapa de mi vida, muy tranquila y no quiero comentar ni saber nada de él", sostuvo Molina al programa "América Hoy". Asimismo, Onelia estuvo acompañada en el matrimonio por su actual saliente, Kevin Díaz.

Mario Irivarren y Onelia no se hablan.

ESPERA SEA MISS PERÚ 2027

Valeria hincha de Suheyn

Valeria Piazza aprobó la postulación de Suheyn Cipriani al Miss Perú 2027 y la felicitó por su compromiso al prepararse un año para alcanzar la corona. "Las candidatas fueron presentadas y lo que me llamó la atención son las ganas de Suheyn, decir que su sueño desde niña es ser Miss Perú y que se está preparando un año, dice mucho de su compromiso. Bravo por ella y espero se haga realidad su anhelo", dijo en América Espectáculos.

AL GRANO

GREG MICHELL ESTÁ TEMPLADO

Greg Michel contó que atraviesa un buen momento en el aspecto sentimental con Lizeth Guerrero, con quien ya está conviviendo; además, anunció que abrirá una nueva sede de su gimnasio "Belga fit".

VANESSA DEBUTA COMO PRODUCTORA

Vanessa Terkes debuta como productora asociada en la película peruano – argentina "Los Caminantes de la calle", una historia basada en hechos reales sobre el tema de la extorsión, los homicidios y la trata de personas.

▪ Espera que "Chica de los tatuajes" busque ayuda.

Anelhí: Angie está enferma

LAMENTA QUE JIBAJA HAYA RECAÍDO EN LAS DROGAS

LADY GAMARRA

Anelhí Arias lamentó que Angie Jibaja haya recaído a raíz de que fue captada junto a su novio Jonathan Pettit fumando un extraño cigarrillo por una "zona roja" en el distrito de La Victoria.

"Lo que se ve que están fumando es 'crack', creo que están con una 'pipa'. El 'crack' es muy adictivo, Angie sabe que la pueden grabar, no sé por qué sale a la calle así. Es lamentable su estado, la que quiere cambiar, cambia. La persona que quiere dejar cualquier tipo de vicio, sea droga, cigarro o alcohol... puede dejarlo por completo. Lo que ella tiene que decir es: 'Ayúdenme', tiene que tomar consciencia. Es una lástima porque muchos años ya tiene la droga en el cuerpo. Ella está enferma y tiene que darse la cuenta que tiene una enfermedad que la puede matar en cualquier momento. Tiene que curarse sola y parar porque ya nadie cree en ella", precisó Arias.

Asimismo, Anelhí espera que Angie pueda tomar conciencia de las cosas y alejarse de su pareja, porque considera que es una mala influencia.

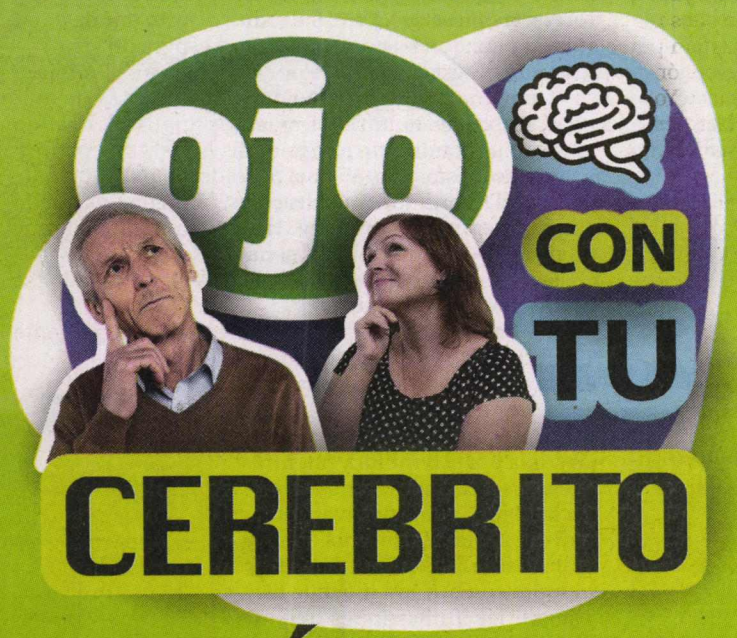
"Angie necesita alguien que la apoye moralmente para que siga adelante y evitar las tentaciones. Esperemos que tome conciencia, que deje a esa persona que no la ayuda absolutamente en nada y parece que no le importa su reputación", comentó.

▪ ANGIE JIBAJA JUNTO A SU PAREJA

ojo al dato

Angie Jibaja regresó a Perú para formar parte del pódcast "Nadie sabe", que conduce y produce su amigo Giancarlo Cossío.

TODOS LOS MARTES



Y AHORA CON 4 PÁGINAS

LA FRASE DEL DÍA

HAY GANAS DE VOLVER, DE AMAR,
DE NO AUSENTARSE.

CÉSAR VALLEJO

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Quiere conocer a mi familia, pero no a mis amigos

Camila (33 años, Pueblo Libre). Doctora Magaly, llevo casi un año con Sebastián y hay algo que no termino de entender. Él insiste mucho en conocer a mi familia. Ya ha ido a mi casa, conversa con mis padres, se lleva muy bien con mis hermanos y hasta se ofreció a acompañarnos en el cumpleaños de mi mamá. Pero cuando se trata de mis amigos, parece que le entra una alergia

Cada vez que organizo una reunión, tiene una excusa distinta. Que está cansado, que tiene trabajo, que al día siguiente debe levantarse temprano. Al principio no le di importancia porque tampoco creo que una pareja tenga que estar pegada todo el tiempo. El problema es que hace unos días me preguntó quiénes iban a estar en una salida y, cuando le dije que estarían mis amigos de siempre, me respondió que prefería no ir porque "no encaja con ese grupo".

Me causó gracia porque mis amigos son personas bastante tranquilas y, además, varios ya lo conocen. Incluso uno de ellos me dijo en broma que Sebastián parecía estar haciendo una selección de con quién quiere relacionarse. Yo me reí, pero después me quedé pensando. ¿Por qué quiere formar parte de mi familia, pero evita conocer realmente la parte de mi vida que construí antes de conocerlo?

La verdad es que tampoco quiero obligarlo a pasar una noche con mis amigos si no se siente cómodo. Pero me preocupa que, con el tiempo, termine teniendo una relación conmigo aislada de las personas que quiero. Él dice que no hay ningún problema y que simplemente "no necesita caerle bien a todo el mundo". ¿Estoy exagerando, doctora? ¿Debería dejar que tenga su propio espacio o insistir en que también conozca y comparta con las personas importantes para mí?

ojo al consejo

Camila, no necesitas convertir a Sebastián en el mejor amigo de tu grupo para sentir que forma parte de tu vida. Cada persona tiene derecho a sentirse más cómoda en determinados espacios. Lo que sí puedes preguntarle es qué hay detrás de su incomodidad y explicarle por qué para ti es importante que conozca esa parte de tu mundo. Si tiene una razón concreta, podrán encontrar una forma de compartir sin forzarse.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Es el momento de reconciliarse con alguien cuya amistad extraña. Olvide lo pasado, mucha agua ha pasado ya bajo el puente. Adelante.

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Debe reconocer que la mejor forma de prevenir los cambios de humor constantes consiste en llevar una vida tranquila. Relájese y disfrute del amor.

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Un clima de fuerte pasión parece invadir a los dos miembros de la pareja. Disfruten de su amor entonces. Todo lo demás puede esperar.

CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Todo ese trabajo duro que ha venido desarrollando le está rindiendo frutos. Sus superiores le darán un reconocimiento. Bien por ello.

LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Jornada laboral en la que las buenas noticias podrían llegar cuando menos lo imagine. Debe aprovechar el momento y la oportunidad.

VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Para encontrar la tranquilidad que busca tiene que eliminar sus obsesiones, relajarse y tener un rumbo fijo al cual dirigirse. Adelante.

LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Necesita una relación que le haga sentir seguro y feliz. Para ello, primero debe eliminar ciertos fantasmas que parecen dar vueltas por su cabeza.

ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Se sentirá muy optimista en el terreno laboral. Las oportunidades empiezan a aparecer y sabe bien que está preparado para asumirlas. Enhorabuena.

SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Una sensación de estar completamente errado en sus decisiones laborales. Revise sus planes con calma y es probable que encuentre el error.

CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No decaiga ante la presión que impongan sus jefes en el trabajo. Aférrese a sus conocimientos y forma de laborar. Obtendrá un buen resultado.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
El amor no debe dar lugar a ningún tipo de falsedades o mentiras. Parte vital de una relación es siempre la sinceridad entre ambos.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No confíe en las alianzas que ha establecido con ciertas personas que conoce poco en lo laboral. Fácilmente podrían traicionarlo. Alerta.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR

CONSEJO SENTIMENTAL

REPARTIR LAS TAREAS DEL HOGAR PARA EVITAR CONFLICTOS

Decir "ayúdame" puede mantener la idea de que el hogar pertenece principalmente a una persona. Hagan una lista de tareas y responsabilidades, incluyendo compras, organización y pendientes. Repartir la carga mental evita que uno termine recordando y supervisando todo.

EVITAR QUE LAS OBLIGACIONES ALEJEN A LA PAREJA

Una pareja puede funcionar bien y, aun así, dejar de compartir momentos que no estén relacionados con obligaciones. No esperen a tener tiempo libre. Reserven un espacio habitual para hacer algo juntos que no sea resolver problemas de casa, trabajo o hijos.

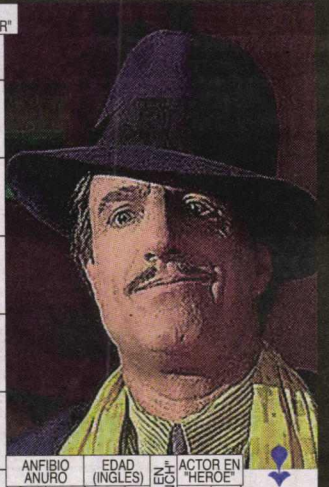
ojo GRAMA

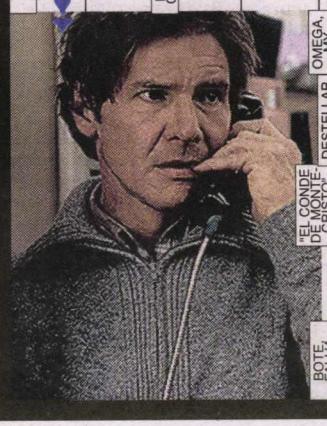
REFRÁN: AMOR CON HAMBRE NO DURA.

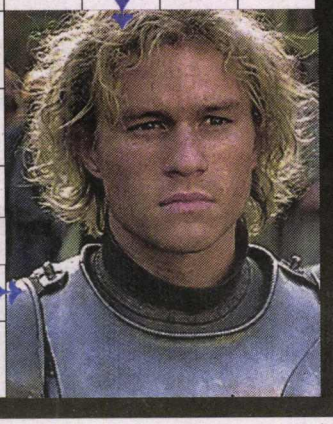
Significado: El amor necesita también estabilidad y cubrir las necesidades básicas para sostenerse en el tiempo.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 7083







REFRAN · OMICRON, ALFA · SALSA MEXICANA · RUEDO TAURINO · "TROPICO DE CANCER" · SENTIDO CORPORAL · PASA POR TURIN · PREFIJO: MUCHO · DIRIGIO "ALEXANDER" · GALARDON DE HOLLYWOOD · RENIO, HAFNIO · OTORGAR · VACA O CARNERO · NEGLIGENTES · DISERTADOR · FILME CON NICOLAS CAGE · RESONANCIA · "LA ZORRA Y LAS UVAS" · SI (INGLES) · ASNO SALVAJE · "EL LIRIO ROJO" · RADIO OXIDENO · SACIADA · IR (INGLES) · HORMIGA (INGLES) · CAPITAL: HONOLULU · AZAFATAS · "ROMEO Y JULIETA" · ADIOS · ... FACTO, ... JURE · ACTOR EN "LETRA Y MUSICA" · ANFIBIO ANURO · EDAD (INGLES) · ACTOR EN "EL GRINCH" · ACTOR EN "HEROE" · HELIO, ANTIMONIO · DEVOTA · PASTILLA · ESTAFA · VIENTO DEL SUR · PREFIJO: HUEVO · ENVOLVER · HIJA DE INACO · ELEVADAS · PERSONAJE DEL EXODO · VOZ DE DOLOR · ORGANISMO VASCO · "EL BARCO EBRIO" · NIÑO PEQUEÑO · EDUCADOR · VERBAL · ESCULPIO EL "MOISES" · ANESTESICO · MASCOTA (INGLES) · NOMBRE DE LETRA · PRESIDENTE PORTUGUES · ATOMO ELECTRIZADO · MAHAL (AGRA) · FESTIVO O LABORABLE · EXTREMOS DEL ABC · INTERRUPCION · YODO, TANTALIO · LICOR DE ENEBRO · PARA (INGLES) · REMO (INGLES) · AVENA (INGLES) · PALO DE LA BARAJA · VERANO (FRANCES) · LOS POLOS · HIJO DE CALOPE · ANTIGUA LOCALIDAD JORDANA · ULTIMO REY DE TROYA · MOFAR · TSE ... (MOSCA DEL SUEÑO) · CASEROS · LINGOTES DE ORO · JUMENTO · ESCAMILLA DEL CABELLO · OMEGA, MY · LAURENCIO CARBONO · "EXODO" · LIRIO · ALUMINIO, SODIO · DESTELLAR · "LA PESTE" · PARAISO DEL GENESIS · "EL CONDE DE MONTE-CRISTO" · MAESTRA, ... INGLESA · TURNO · ARTICULO NEUTRO · EMBARCACION ASIATICA · HOLA (INGLES) · ARBUSTO CHINO · COMPONENTES DEL AGUA · BOTE FALUA · ORIGEN · CATEDRAL

Por: Sara Abu Sabbah

COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

SER DELGADO NO SIEMPRE SIGNIFICA ESTAR SALUDABLE

➔ Muchas personas asocian un cuerpo delgado con buena salud. Sin embargo, el peso por sí solo no permite saber cómo está funcionando el organismo.

➔ La salud metabólica se evalúa a partir de varios factores, como los niveles de glucosa y grasas en la sangre, la presión arterial y la cantidad de grasa acumulada en la zona abdominal. Una persona con un peso dentro de los rangos considerados normales también puede presentar resistencia a la insulina, colesterol elevado o exceso de grasa visceral.

➔ A este perfil se le suele llamar "obesidad metabólicamente no saludable con peso normal" o, en algunos estudios, "peso normal metabólicamente no saludable". Puede pasar desapercibido porque no siempre hay señales visibles que hagan sospechar una alteración.

➔ Por eso, además del peso, es importante controlar la presión arterial, medir la circunferencia de la cintura y realizar los análisis que indique el médico, como glucosa y perfil lipídico. La balanza aporta un dato, pero no cuenta toda la historia sobre la salud metabólica.

Conoce más en:
saraabusabbah.com
Whatsapp: 941-273-375